

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Sirkuit Tanpa Alat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Santri Putra SMP IT Alu Salim

**Muhammad Arif
18114065**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sirkuit Tanpa Alat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Santri Putra SMP IT Alu Salim, Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subjek yang akan terlibat dalam penelitian ini adalah Santri Putra SMP IT Alu Salim. Dalam pelaksanaannya peneliti membuat satu kelompok eksperimen yang akan melewati proses *Pretest* sebelum memulai Latihan Sirkuit Tanpa Alat dan kemudian melakukan *Posttest* setelahnya. Kemudian diperoleh hasil sebagai berikut : *Pretest* Tingkat Kebugaran Jasmani memiliki nilai rata-rata sebesar 12,6 dan nilai rata-rata *Posttest* sebesar 20,7 , dimana mengalami peningkatan sebesar 8,1 poin atau naik sebesar 64,28% . Kemudian hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov pada Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra SMP IT Alu Salim untuk *pretest* sebesar $0,057 > 0,05$ (berdistribusi Normal), kemudian untuk *posttest* sebesar $0,199 > 0,05$ (berdistribusi Normal). Kemudian untuk uji homogenitas diperoleh sig $0,278 > 0,05$ (Homogen). Selanjutnya untuk uji sample t test diketahui $32,911 > 1,699$ atau lebih besar dari t tabel dan nilai sig $0,00 < 0,05$ sehingga menunjukkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti Latihan Sirkuit Tanpa Alat.

Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The Effect of Circuit Training Without Equipment on Improving Physical Fitness at Alu Salim Middle School

Muhammad Arif

18114065

The purpose of this study was to determine the effect of Circuit Training Without Equipment on Increasing The Physical Fitness of Male Students at SMP IT Alu Salim, Marga Agung Village, Jati Agung District, South Lampung Regency. In carrying out this research, researchers used descriptive quantitative methods. The subjects who will be involved in this research are male students of SMP IT Alu Salim. In practice, the researcher made an experimental group that would go through the Pretest process before starting the Circuit Training Without Equipment and then doing the Posttest afterwards. Then the following results were obtained : Pretest Physical Fitness Level had an average score of 12.6 and an average Posttest score of 20.7, which increased by 8.1 points or increased by 64.28%. Then the results of the normality test obtained the Kolmogorof-Smirnov significance value for the Physical Fitness Level of Santri Putra SMP IT Alu Salim for the pretest of $0.057 > 0.05$ (Normal distribution), then for the posttest of $0.199 > 0.05$ (Normal distribution). Then for the homogeneity test obtained sig $0.278 > 0.05$ (homogeneous). Furthermore, for the sample t test it is known that $32.911 > 1.699$ or greater than t table and a sig value of $0.00 < 0.05$ thus indicating the conclusion that there is a significant difference in the results of the Physical Fitness Level test between before and after taking Circuit Training Without Equipment.

Keywords: *Circuit Training, Physical Fitness*